



Formation sur 14h
2 jours
08h-12h et 13h-16h



INTER : 58.000CFP p/p



Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles ou personnelles

Aucun pré requis n'est demandé.



Pédagogie active

L'évaluation des acquis sera présentée sous forme d'auto-évaluation de la progression des compétences.



Formateur depuis plus de 20 ans. Diplômé de psychologie des sciences de l'éducation et de didactique des langues. Patrick a un parcours professionnel alliant une expérience en service d'accueil d'urgences et de réanimation exigeant de faire face à l'agitation et au stress.



Pour aller + loin

Formation sur-mesure ou coaching individuel.



Lucinda / Sylvie
Tel. 410 400

Info@scienteo.com
s.molinier@scienteo.com

Soft Skills

Développer son intelligence émotionnelle Pour améliorer son efficacité professionnelle

Objectifs

- Comprendre et développer son intelligence émotionnelle au travail.
- Mieux percevoir, identifier et comprendre ses propres émotions et celles d'autrui.
- Savoir se servir positivement de ses émotions ; savoir les réguler pour une meilleure qualité de vie au travail.
- Reprendre la responsabilité de ses émotions et de ses réactions pour améliorer les relations professionnelles.
- Comprendre la dimension émotionnelle du management.

Déroulé pédagogique

✦ Comprendre

- Intelligence, intelligence émotionnelle (QI versus QE)
- Origine du concept d'intelligence émotionnelle (IE)
- Impact de l'IE sur la vie (équilibre et bien-être, qualité des interactions, performance au travail, santé, attractivité professionnelle)
- Émotion, ressenti, sentiment, humeur
- Les 5 composantes d'une émotion
- Sens et utilité de nos émotions ; applications aux situations professionnelles
- Origine des émotions
- Distinction entre cause et déclencheur
- Les 5 compétences en intelligence émotionnelle
- Les 5 compétences des managers qui font la différence

✦ Développer ses compétences émotionnelles

- Testez votre IE
- Savoir être à l'écoute de ses propres émotions ; mieux les identifier ; émotions multiples ; écouter ses ressentis
- Identifier les émotions chez autrui ; savoir écouter au-delà de ce qui est dit ; entendre ce qui se vit
- Aider autrui à exprimer son vécu
- La force de l'empathie
- Repérer les pensées ; accueillir les besoins
- Accueillir et réguler ses émotions
- Techniques pour garder la maîtrise ses réactions ; influencer par sa maîtrise
- Exercices pour mieux utiliser ses émotions et mieux vivre
- Développer sa communication grâce à l'IE : faire face aux situations émotionnellement fortes (client agressif ; tension en équipe...)
- Savoir exprimer ses émotions sans violence
- Accueillir les émotions d'autrui ; écouter au-delà de l'exprimé
- Reprendre le contrôle en prenant la responsabilité de nos émotions ; distinguer émotion et « faux sentiment »
- Utiliser les émotions pour faire de meilleurs choix
- Motiver en supprimant les obstacles à l'action
- Comment intégrer l'IE dans mon quotidien professionnel : réflexion autour d'un projet personnel